

Newsletter

Der erste Schnee fällt

Dicke Mütze und Schal

Trägt nun der Buddha



In diesem Newsletter:

- 1 Rückblick 2017 - Barbara Wegmüller
- 2 Zen-Peacemaker Retreat im Seminarhaus Engl
- 3 Ermächtigung von Zen Peacemakerinnen
- 4 Zen Peacemakerin – Liselotte Müller
- 5 Die Übung der Zen Peacemaker – Elisabeth Lutz
- 6 Zen Peacemaker Retreat, Auschwitz – Barbara Wegmüller
- 7 Guerilla Yoga Bern – Barbara Wegmüller
- 8 Hinweise zu unseren Angeboten

Rückblick 2017

Von Barbara Wegmüller

Liebe Peacemakerinnen, liebe Peacemaker,

wie ihr oben seht, ist es hier im Spiegel mit dem 1. Dezember Winter geworden. Gestern hatten wir den letzten Tag der Besinnung in einem dichten Kreis mit 17 Teilnehmenden, die zum Teil von weither reisten. Im Flur standen so viele Schuhe!
Welch schöne Praxis, zusammen zu sitzen, mit der Ausrichtung die Gelübde der Zen Peacemaker für einen Tag auf sich zu nehmen, Stille zu teilen, im Kreisgespräch aus dem Herzen zu

sprechen und mit dem Herzen zu hören. Und schliesslich am Mittag dann ein gemeinsames Essen zu teilen, so ist der übliche Ablauf des Übungstages. Ich liebe diese Art mit der Sangha zusammen zu sein, es fördert die Gemeinschaft. Ich schaue voll Dankbarkeit auf das Jahr 2017 zurück.
Ich denke an das Retreat in Bosnien, an den Workshop in der Raben Sangha in Würzburg, Eves Retreat in St. Gallen mit Franziska Schneider, die Tage mit dem Zen Peacemaker Staff in Spanien zum Zeugnis ablegen über Widerstand,

die Gelübdestudien und das Retreat in der Spiegel Sangha mit viel Nährarbeit. Wir feierten dieses Jahr auch das 50 Jahre Jubiläum des Zen Centers LA. Wir verbrachten zusammen Tage der Achtsamkeit, wöchentliche Zazen-Abende, trafen uns zum gemeinsamen Einmachen der Olivenernte von Sangha Mitgliedern und natürlich immer und immer wieder: Studium und Praxis...

So viel gut verbrachte Lebenszeit, zusammen gelebt mit engagierten, bewussten Menschen, die mit uns auf dem Weg sind.

Ich danke euch allen, für euer mit-uns-sein und für eure Unterstützung.

Im Namen des Vorstandes wünsche ich euch frohe Feiertage und einen guten Übergang ins neue Jahr. ■

Zen-Peacemaker Retreat im Seminarhaus Engl

Von Barbara Wegmüller



Bild: Einweihung des Ganesha im Seminarhaus Engl DE

Im Oktober fand ein schönes Zen Peacemaker Retreat im Seminarhaus Engl statt. Nach längeren Sitzperioden hielt uns die Qi Gong Lehrerin Bettina Hofer mit ihren Übungen warm und geschmeidig im Körper, was allen gutgetan hat. Die Gruppe war diesmal international und das Thema von sozialem Engagement entfachte erneut unsere Freude und den Willen uns zu vernetzen, umso spannende Projekte zu verwirklichen.

Mit Piet Essens, Co Leiter des Retreats und Mitarbeiter im Leitungsteam vom Seminarhaus Engl, arbeiten wir in einem gemeinsamen Kulturprojekt für Menschen auf der Suche nach einer neuen Heimat.

Moni, Piets Frau ist nicht nur eine geniale Köchin im Leitungsteam, sondern eine zauberhafte, weise Frau. Ihr solltet sehen, wie sie auf dem Spaziergang begleitet wird von Pina dem Hund und ihren drei Katzen! Ein wunderbares Bild.

Am zweitletzten Tag unseres Retreats kam Moni an mit einer grossen Ganesha-Figur, die sie für das Grab einer ihrer Lieblingskatzen gekauft hatte. Diesen schönen Ganesha durften wir als Gruppe in einer Zeremonie einweihen. Das Fest erhielt seine Krönung durch die Botschaft von Piet, dass er und Moni heiraten würden.

Wir wünschen den beiden Menschen, die wir sehr schätzen und lieben, alles Gute und danken für ihre unermüdliche Arbeit im Dharma. ■

Ermächtigung von zwei ehrwürdigen Zen Peacemakerinnen durch Barbara Wegmüller

Am 16. September, am Tag der Besinnung in der Spiegel Sangha, habe ich zwei Senior Peacemakerinnen als ehrenwerte Grossmütter in der Linie der Zen Peacemakers geehrt.

Elisabeth Lutz kennen wir seit vielen Jahren. Als Roland und ich im Jahr 2001 mit den Zen Peacemaker Tagen der Achtsamkeit begannen, sassen wir, dank Elisabeths treuer Übung, oft zu Dritt in der Runde. Sie gehört seit Anbeginn zu unserer Sangha. Sie war es, die uns Schulbücher besorgte für unser erstes Zen Peacemaker Projekt, in dem wir mit einer Gruppe voller fremdsprachiger Menschen aus verschiedensten Herkunftsländern Deutsch übten.

Elisabeth hat uns in all den Jahren immer wieder mit ihrem unermüdlichen, sozialen Engagement gezeigt, wie viel eine einzelne Person bewirken kann.

Wie ihr im Bericht von **Liselotte Müller** lesen könnt, sind wir seit knapp zehn Jahren gemeinsam auf dem Weg der Zen Peacemaker. Liselotte praktizierte mit uns regelmässig die Tage der Achtsamkeit, nahm an Retreats teil und studierte und empfing die Gelübde einer Zen PeacemakerIn. Aber sie war schon lange bevor wir uns begegnet sind politisch wach und ethisch ausgerichtet auf ihrem Weg. Hier die Berichte der beiden Peacemakerinnen:

Liselotte Müller - Zen Peacemakerin

Im Jahr 2005 bin ich zum Friedenstreff in Zürich gestossen, der jeden 1. Montag im Monat stattfand und von den Zen Peacemaker mitinitiiert wurde. Für diesen Kreis hatten Barbara und Roland Wegmüller im Frühling 2008 ein Wochenend-Retreat in Kreuzlingen organisiert. An diesem Retreat nahm ich teil. Das Kreisgespräch beeindruckte mich sehr. Die Konfrontation mit der Situation von Flüchtlingen hat mich erschüttert. Ich machte die Erfahrung eines „plunge“, wie es Bernie Glassman nennt.

Seit diesem Wochenende konnte ich mein Herz nicht mehr verschliessen und ich wurde innerlich gedrängt etwas zu tun.

Aufgeben von fixen Ideen

Erst musste ich lernen, die Vorstellungen über mich selbst und das Universum aufzugeben. Ich bin dem Zen Peacemaker Kreis in Bern beigetreten und habe etwas später das Studium der Gelübde bei Barbara begonnen. Seit dieser Zeit ist für mich das Gedicht „Ich rufe dich!“ von Wendy Egyoku Nakao ein Kompass nach dem ich mich immer wieder ausrichte.

Durch das Studium konnte ich allmählich die fixe Idee meiner mangelnden Kompetenz, Flüchtlingen helfen zu können, aufgeben. Ich habe in unserer Gemeinde nachgefragt, wer für die Betreuung der Flüchtlinge im Flüchtlingsheim in unserer Gemeinde zuständig ist. Dabei machte ich die Erfahrung, dass nicht nur ich nichts über die Flüchtlinge im Dorf wusste, auch wussten keine meiner Bekannten etwas über deren Situation, und auch nicht wer für sie zuständig ist. Über die Sozialvorsteherin der Gemeinde erfuhr ich, dass die Gemeinde selbst keine Flüchtlinge betreut, da ein kantonales Zentrum in der Gemeinde existiert, wofür nur der Kanton zuständig ist. Die Heimleiterin des kantonalen Zentrums, die ich im Herbst 2010 kontaktierte, war über meine Anfrage, wie die Flüchtlinge unterstützt werden könnten, erstaunt, da in den vergangenen acht Jahren ihrer Tätigkeit nie jemand aus der Gemeinde nach der Situation der Flüchtlinge gefragt habe, noch hätte irgendjemand Hilfe angeboten.

Die Heimleiterin hat mir vorgeschlagen mit den BewohnerInnen zu basteln und in der Adventszeit Kekse zu backen. So habe ich versucht nach der „Anleitung für einen Koch“ von Bernie Glassman „meine Zutaten“ einzubringen. Ich habe einmal pro Woche mit den Kindern gebastelt und mit den Frauen gestrickt und spielend Deutsch

geübt. Es waren für alle beteiligten bereichernde Nachmittage.

Arbeit im Solinetz

Dass alles der Veränderung unterliegt, ist für mich bei der Freiwilligen Arbeit für Flüchtlinge besonders erfahrbar. Anfänglich war das Heim eine Notunterkunft für abgewiesene Asylsuchende. Zu jener Zeit bekamen diese Leute ein Bett und für Fr. 8.-- Migros Gutscheine pro Tag für ihren Lebensunterhalt. Mit der Unterstützung meiner Freunde und Bekannten konnte ich den „Abgewiesenen“, wenn sie es wünschten, diese Gutscheine abkaufen. Damit bekamen sie die Gelegenheit, auch in anderen Geschäften einzukaufen. Da nicht nur ich das so machte, sondern auch andere Mitglieder des Solinetzes, wurde diese Regelung nach einiger Zeit von den Behörden wieder abgeschafft. Das Solinetz ist ein Verein, der sich für die Würde und Rechte jener Menschen einsetzt, die aus politischer oder existentieller Not in der Schweiz Zuflucht suchen. Es wurde 2009 gegründet. Ich bin ihm beigetreten, damit ich mich mit Leuten verbinden konnte die sich auch für Flüchtlinge einsetzen. Dort konnte ich mich über meine Erfahrungen austauschen und dazulernen.



Bild: Barbara & Liselotte im Zen Peacemaker Retreat Engl. Mit Tasche, als Ehrengeschenk! Immer wieder

Neuanfänge

Während der Frühlingsferien wurden alle BewohnerInnen innerhalb weniger Tage in andere Orte umgesiedelt. Nun habe ich einige, die das wünschten, in ihren neuen Unterkünften besucht und ihre Leiden angehört und mich mit ihnen gefreut, wenn wir einen Anlass dazu finden konnten. Es hat viele Wechsel gegeben. Alle paar Monate heisst es, wir haben „Transfer“ und sie kommen in eine andere Gemeinde. Oder ich vernehme, dass sie in Ausschaffungshaft gekommen sind. So habe ich auch hin und wieder einen Besuch im Flughafengefängnis gemacht. Nachdem es im Heim in Hinteregg einen Leitungswechsel gegeben hatte, konnte ich dort nicht mehr mit meinem Angebot für die Flüchtlinge weitermachen. Nach langem Suchen erhielt

ich von der Katholischen Kirche im Dorf einen Raum. Im Frühling 2015 konnte ich einen Flüchtlingstreff einrichten und bekam Unterstützung von Freiwilligen, die sich aufgrund von Medienberichten bei der Flüchtlingshilfe und dem Solinetz meldeten. Die Asylsuchenden bekamen so die Gelegenheit, einmal in der Woche bei Tee oder Kaffee ausserhalb der Heimstruktur den Kontakt mit Einheimischen zu pflegen und erste Deutschkenntnisse zu erwerben. Indem ich mit der Flüchtlingsthematik konfrontiert bin, werde ich gefordert und gefördert, mein Potenzial zu erweitern. Ich fühle mich durch die kurzen und langen menschlichen Beziehungen, die bei diesem Engagement entstehen, immer reich beschenkt. ■

Elisabeth Lutz - Die Übung der Zen Peacemaker.

Die drei Grundsätze: Nichtwissen – Teilhaben/Gewahrsein – Liebende Güte – Was heisst das für mich?

In meinem christlichen Elternhaus wurde uns Verantwortung, Beharrlichkeit, Solidarität eingepflanzt. Aufgeben? Nur als Allerletztes. Es war wie ein Versagen, nicht unbegrenzt belastbar zu sein. Im Verlauf meines Lebens war es nicht einfach die Grenze zum destruktiven Ausharren zu erkennen, zur Verbissenheit. Als ich – in meinem „Mittelalter“ - Irina Tweedie begegnete, der grossen Sufilehrerin, lehrte sie uns, die eigene Not im „Meer der Liebe“ ertränken – das machte weit. Es war so befreiend, das Eintauchen ins „Meer der Liebe“, anstatt Anhaftung an die eingengende Angst. In der Zenpeacemaker-Schulung erlebe ich, dass Vieles noch mehr auf den Boden kommt.

Nichtwissen.

Wenn ich mich in einer Begegnung dabei ertappe, wie schnell ich auf mein Gegenüber mit Zustimmung oder Abwehr reagiere, ist es wenig hilfreich, mich dafür zu verurteilen. Die Haltung von „Nichtwissen“ macht mich gelassener. Wie oft ist es schon passiert, dass wir uns im gegenseitigen Austausch echt begegnet sind. Das ist beglückend und befreiend. Bei Problemen, die mich (fast) erdrücken, versuche ich die Hilflosigkeit auszuhalten – im Wissen, dass ich nicht alles weiss, was der Lösung dient. Gelassenheit ist auch ein Name für Vertrauen.

Teilhaben/Gewahrsein

Ich nehme wahr was JETZT geschieht. Z.B.: In meinem Haus ist eine junge afrikanische Frau mit ihrem zweijährigen Sohn eingezogen. Ich

höre ihn öfters weinen und es berührt und beunruhigt mich. Wer tröstet das Kind? Ist die junge



Bild: Elisabeth Lutz

Mutter überfordert? Mich abschirmen – weil ich doch auch gern meine Ruhe habe - das macht mich gar nicht ruhig. Wie kann ich beides „unter einen Hut“ bringen? Wo verursache ich selbst Leid? Die Unterschiede von „gesunder Abgrenzung“ – Abschirmung - und Abwendung können schmal sein.

Liebende Aktion

Was ich NEU am Lernen bin: Die eigene Wertschätzung - die kam in meiner christlichen Erziehung zu kurz. Nein, das ist nicht Egoismus. Immer mehr verstehe ich wie das verkoppelt ist, wie existenziell es ist, dass die liebende Aktion genauso dem Eigenen, wie der Offenheit gegenüber dem Andern gilt. Wenn ich das, was vermeintlich dem Wohl meines Nächsten dient, von

mir getrennt sehe, kann ich schnell übergriffig sein – ich spüre es nicht. Liebende Aktion ohne Respekt ist wie Trockenwasser. Ich bin erstaunt, dass Nichtwissen, Gewährsein

und Liebende Aktion immer noch nicht selbstverständlich sind in meinem täglichen Leben. Ich bin 77. Das Gelassennehmen – Dankbarkeit an Stelle von Stress - das übe ich im Alltag. ■

Zen Peacemaker Retreat, Auschwitz November 2017



Bild: Bernie Roshi und alte und neue Roshis!

Einmal mehr war es ein gutes Retreat. Wir erhielten Rückmeldungen von vielen Teilnehmenden, dass sie tiefe und wichtige Erfahrungen gemacht haben im Retreat in Polen. Dieses Jahr hatten wir 60 % Erstteilnehmende und jüngere Menschen aus Finnland und Schweden mit dabei. Wiederum war die Gruppe zusammengesetzt aus vielfältiger internationaler und religiöser Verschiedenheit. Menschen im Alter zwischen 16 - 78 Jahren haben miteinander Zeugnis abgelegt, meditiert, Namen gelesen, getrauert, geteilt und gefeiert.

Eine schöne, sehr berührende Feier gab es am Abend vor Beginn des Retreats in Krakau, als Bernie drei neuen Roshis das Rakusu eines Zen Meisters umhängte.

Roshi Paco Lugovina, Roshi Fleet Maull und Roshi Roland Wegmüller, freuten sich mit uns Zeugen, über die Ermächtigungen als Zen Meister und über die, von Bernie handgeschriebenen, persönlichen, liebevollen Worte auf den Rakusus. ■

Guerilla Yoga Bern

Das Projekt Guerilla Yoga Bern, hat auch dieses Jahr, die Peacemaker Gemeinschaft mit Karma Yoga Spenden unterstützt.

Wir bedanken uns ganz herzlich, bei allen Yoga LehrerInnen für tolle, sonntägliche Yogastunden, schöne Belehrungen und für die Spende von Fr. 14'572.60, die wir den verschiedenen sozialen Projekten der Peacemaker Gemeinschaft

Schweiz zukommen lassen konnten.

Gemeinsam schöne Momente zu erleben, Gutes für Körper und Geist tun und gleichzeitig an Menschen denken, denen es nicht so gut geht wie uns, verändert die Welt.

Danke liebe Gründerinnen des Guerilla Yoga Bern, Janet, Christina und Eliza für euer Engagement! ■

*Mit Gassho & Namaste,
Für die Peacemaker Gemeinschaft Schweiz,
Roland & Barbara Wegmüller*

Sanghas, ZPO Angebote

Spiegel-Sangha

Zumbachstr. 28, 3095 Spiegel b. Bern – Kontakt: Barbara Salaam Wegmüller, Telefon 031 972 24 29 – immer Donnerstag, 20.00 h

Aaren Zendo, Bern

Am Läuferplatz 6, 3011 Bern – Kontakt: Roland Yakushi Wegmüller, Telefon 031 972 24 29 – Montag, Mittwoch morgens 7.30 - 8.00 h und Donnerstag, 12.45 - 13.45 h

Meditation in Bern

Kramgasse 68 –Yoga-Raum Ruth Walker, Kontakt: Lilo Spahr, Telefon 079 711 96 94 – mittwochs, 20.30 – 22.00 Uhr, vierzehntäglich - nächste Termine: 20.12.17/10./24.01.18. lilo.spahr@lorraine.ch

Meditation in St. Gallen

Hirtenstr. 6, 9008 St. Gallen – Kontakt: Franziska Schneider, franziska@zenpeacemakers.org – Montag, 19.30 h (Termine anfragen!)

Meditation in Aarau

sarva – Schule für Yoga und Zen, Adelbändli 2, 5000 Aarau – Kontakt: Sara Kokyo Wildi, Telefon 062 823 55 70. Wöchentlich: Dienstag bis Donnerstag, vierzehntäglich auch Freitag und Samstag, diverse Anfangszeiten. (www.sarva.ch)

Meditation in Zürich-Irchel

Praxis Irchel PGI, Winterthurstr. 143, 8057 Zürich – Kontakt: Liselotte Müller, limumei@ggaweb.ch – immer Mittwoch, 18.30 h

Meditation in Zürich

Via Zen Zürich, Hardeggsstrasse 15, 8049 Zürich – Kontakt: Jorge Koho Mello & Marga Daien Oppliger

Zen Peacemaker Orden - Tage der Besinnung in der Spiegel-Sangha:

Anmeldung: www.peacemaker.ch/kontakt/
(Daten siehe unten)

*Wir freuen uns sehr, wenn Sie Mitglied der weltweiten Peacemaker Bewegung werden.
Die neue Internetplattform unterstützt ihre Kontakte, informiert über Anlässe in ihrer Nähe und hilft ihnen,
eigene Aktivitäten bekannt zu machen.*

Wir freuen uns, wenn sie die internationale Arbeit der Zen Peacemakers unterstützen:

<https://zenpeacemakers.org/>

Bitte findet unsere Angebote zu Meditationen, Zen Kreisen und Retreats auf der Webseite

www.peacemaker.ch

Eine Vorschau auf weitere Angebote im Jahr 2018

9. Februar 2018, 19.00 -21.00 Haus der Religionen, Europaplatz 3008 Bern

Vortrag: DIE DREI GRUNDSÄTZE DER ZEN PEACEMAKERS -

Unsere Ausrichtung in der persönlichen Übung und die Grundlage für weltweites, soziales Engagement.
Mit Barbara Salaam Wegmüller

Tage der Besinnung

3. März 2018 Tag der Besinnung, ein Zen Peacemaker Übungstag

Spiegel Sangha

5. Mai 2018 Tag der Besinnung, ein Zen Peacemaker Übungstag

Spiegel Sangha

2. Juni 2018 Tag der Besinnung, ein Zen Peacemaker Übungstag

Spiegel Sangha

4. August 2018 Tag der Besinnung, ein Zen Peacemaker Übungstag

Spiegel Sangha

1. September 2018 Tag der Besinnung, ein Zen Peacemaker Übungstag

Spiegel Sangha

1. Dezember 2018 Tag der Besinnung, ein Zen Peacemaker Übungstag

Spiegel Sangha

Anmeldung: <https://www.peacemaker.ch/über-und/kontakt/>

Zen Peacemaker Retreat im Seminarhaus Engl DE

8.-13. Oktober 2018

mit Barbara Salaam Wegmüller

Anmeldungen: <http://www.seminarhaus-engl.de/>

Zen Peacemaker International

Zeugnis Ablege Retreat in Auschwitz 2018

5.-11. November

Anmeldungen unter: <https://zenpeacemakers.org/programs/auschwitz-birkenau-bearing-witness-retreat/>

Franziska Jinen Schneider**Angebot in Bern**

Kreis-Zen-Praxis, Treffen mit Meditation, Kreisgesprächen und Studium, ca. alle 6 Wochen samstags, 10.00-18.00h, Aare-Zendo, Läuferplatz 68, 3011 Bern. Information und Anmeldung: Franziska Jinen Schneider, franziska@zenpeacemakers.org.

Angebote in St. Gallen**Meditation**

Wöchentliche Meditation, jeweils Montag, 19.30h, Hirtenstr. 6, 9008 St. Gallen. Kontakt: Franziska Jinen Schneider, franziska@zenpeacemakers.org.

Gelübde-Praxis

Im Jahr 2018 beginnt eine Gruppe mit Studium und Praxis der ZP Gelübde, 1x monatlich, jeweils Freitagabend oder Samstagmorgen, Hirtenstr. 6, 9008 St. Gallen. Kontakt: Franziska Jinen Schneider, franziska@zenpeacemakers.org.

Für weitere Informationen und Termine siehe Website: www.peacemaker.ch/angebot

Swiss Alps Sesshin

Im alten Kurhaus Melchtal

17. - 21. Mai 2018

Mit Roshi Grover Genro Gaunnt

Information und Anmeldung: juergen.lembke@lcc.ch

2. Strassenretreat in Como / Chiasso

mit besonderem Fokus auf die Flüchtlinge in den Strassen vor der Schweizer Grenze

24. - 27. Mai 2018

Mit Roshi Grover Genro Gaunnt, Jürgen Lembke, Jorge Dellamora

Information und Anmeldung: juergen.lembke@lcc.ch